

PIRINEOS

para papás con peques

Plan de actividades, para niños y jóvenes,
según su edad, acompañados de adultos inscritos
en cualquiera de las programaciones del Centro

Pirineos 100 lagos

Centro de senderismo y deportes en la naturaleza

*Camino Real de Esterri s/n
en Esterri d'Àneu. Pallars Sobirà. Lleida*

*instalaciones abiertas desde el **25 de Junio** al **10 de Septiembre**
programas de vacaciones para **siete** o **catorce días** de sábado a sábado*

*Una vez que hayáis elegido el combinado de actividades que más se adapta a vuestras expectativas de vacaciones, dentro de las opciones que ofertamos para **participantes adultos**, podéis también venir acompañados de vuestros **hijos** o familiares más jóvenes.*

*Ellos no interferirán en la planificación de vuestro programa; ellos o ellas tienen sus propios combinados en función de **su edad y desarrollo**; y los realizarán con sus propios monitores o guías de actividades, **simultáneamente** a las vuestras; a mediodía o por la noche ya os contarán sus aventuras...*

un lugar privilegiado...

*al pie del **Parque Nacional de Aigües Tortes y lago San Mauricio**,
y del **Parque Natural Alto Pirineo**, el mayor de Catalunya,
junto al río **Noguera Pallaresa**, de los mejores en Europa en aguas bravas
y en medio de los valles más escondidos del **Alto Àneu***

actividades dirigidas...

por profesionales titulados y gente experimentada, monitores de ocio y tiempo libre y educadores infantiles; para las actividades deportivas se dispone de guías de montaña o técnicos deportivos en diferentes especialidades; todos ellos combinarán los aspectos lúdicos, la interpretación del medio natural y valores del entorno, con los cuidados en las actividades más técnicas, dentro de un saludable clima de diversión. Un equipo que tratará de iniciarlos en aquellas actividades nuevas para ellos y despertarles afición por la naturaleza.

actividades en la Naturaleza para NIÑOS hasta 7 años

Guardería al aire libre

para niños hasta 4 años

-que estén ya acostumbrad@s a relacionarse con personas distintas de sus padres-

*Programa de carácter lúdico y de **observación** del medio natural, cuyas actividades o talleres se realizarán principalmente dentro de la Base, tanto dentro de la zona arbolada como en el interior de un módulo diáfano, o en el "tipi" indio, o en una de las carpas, siempre en función de la climatología; aunque también se contemplan salidas o paseos por las proximidades, siempre que ellos se animen y las condiciones lo permitan. Para los más mayores, hay preparados juegos de pistas, juegos dinámicos con música, objetos, plantas -con recogida de éstas y otros elementos de la naturaleza-, juegos de expresividad, modelado de plastilina, talleres de bolas, malabares, pinturas...*

Dentro del equipo de monitores y guías hay un(a) educador(a) infantil que tendrá encomendada la previsión de los quehaceres diarios con los niños de estas edades, aunque la realización de los cuidados y actividades, durante los distintos turnos, los ejecuten monitores de tiempo libre. La duración de estas guarderías será por las mañanas y tardes, durante las actividades del programa de sus padres o acompañantes y un par

de horas como máximo después de cenar; en las comidas permanecerán con sus padres o tutores.

Juegos y talleres-

para niños entre 4 a 7 años (aproximadamente)

En este plan de actividades, se dará prioridad a los objetivos de crear **respeto y curiosidad** por la naturaleza, con criterios de educación ambiental, aprovechando los variados aspectos naturales donde está situado el Centro.

ACTIVIDADES INCLUIDAS

Descubrimiento del entorno y dinámicas en la naturaleza: rastros, frutos, hojas, observación de animales, taller de estrellas...

Actividades cuyos objetivos fomenten la amistad y la complicidad del grupo: juegos de pistas, paseo en barcas por el lago, ejercicios con el "paracaídas" o con los conos, juegos de expresividad, taller de danzas del mundo, la aventura del bosque encantado...

Talleres de habilidad que supongan pequeños esfuerzos: tintado de camisetas, cometas, máscaras, trenzados, guiñol, instrumentos musicales...

Juegos activos en el entorno de la instalación: gymkhanas, juegos en la piscina, ascensión al castillo, noche de disfraces...

Los mayores realizarán cortas excursiones por sendas o caminos tradicionales, por la mañana o por tarde evitando las horas mayor insolación.

Para cada jornada se elegirá un **elemento conductor** del plan de actividades: como, por ejemplo, el día de los indios, el de los piratas, el de Robín de los Pirineos, el del mundo medieval, etc. o cualquier otro recurso que parezca idóneo al equipo de monitores.

Dentro de la semana, se propondrá alguna actividad o juego a realizar conjuntamente con los padres.

A pesar de la planificación concreta para cada día, expresada en un sencillo diagrama sobre un panel bien visible en el propio Centro –para que recuerde cada día a los padres cuanto hay previsto para cada día-, hay que tener en cuenta que, en función de la climatología o de las alteraciones en la programación de general de la instalación, habrá siempre un margen de posibles cambios que afectarán a los niños -y por tanto hay que prever una bolsa con ropa de recambio, chubasquero, calzado adecuado, bañador y toalla, etc.-.

Cada día tienen **dos actividades de medio día**, una por la mañana y otra por la tarde -o una de día completo que coincidirá con las excursiones de esta duración del programa de los adultos, con picnic para la comida-; por las **noches** tendrán una actividad **más corta** –de hora y media a dos horas- después de cenar; elaborarán y realizarán las propuestas que les parezca idóneas al equipo de monitores, según el perfil del día, cansancio de los niños, etc., en el Salón Social si la noche fuera fresquita; también tendrán algún fuego de campamento, juegos de improvisación, cuentacuentos, fiesta de disfraces y prepararán su fiesta de despedida.

Tres noches a la semana tendrán una actividad destinada a convivir y dormir en grupo permitiendo a los padres, si estuvieran de acuerdo, un margen mayor de libertad en esas noches. La primera experiencia es un "sacódromo" en un salón del Centro, cuyo

objetivo es "acostumbrarse" a dormir con sus nuevos compañeros; otra noche será en las ruinas de un castillo -a unos minutos del centro- que se destina a observar el firmamento; la última experiencia es hacer noche en un pueblo deshabitado, realizando vivac o durmiendo en una ermita, que suele convertirse en una "gran aventura"; esta última es sólo para los más mayores del grupo. Para esta actividad se saldrá a media tarde hacia un pueblo a dónde sólo llega un camino de herradura; tiene que disponer de un saco y una mochililla para llevarlo, así como la cena, el chubasquero y ropa de abrigo; durante las horas de luz irán descifrando unas claves, con un plano que "encontrarán", caminando y buscando por distintos lugares, hasta llegar a las guaridas de las brujas y otros duendes, y conocer sus secretos...

Si los padres o acompañantes realizaran la travesía de **dos días**, durante la noche que estén ausentes, los niños estarán bajo la tutela de los monitores

Respecto a las actividades deportivas, el rafting infantil -descenso del río en lanchas- no está contemplado, ya que se precisa una edad mínima de ocho años o una envergadura física mínima a juicio de los responsables de la actividad; en cambio para una ruta corta en bicicleta, disponemos de unas pocas que pueden usarse a partir de los seis años; para la navegación en canoas de aguas tranquilas irán acompañados de un monitor.

La pensión alimenticia de los niños, será de la misma naturaleza que la de los adultos, aunque en función del número de aquéllos cada semana, habrá siempre algunos platos más adaptados a sus gustos. No incluimos merienda; si a los más pequeños, los padres quieren a media tarde darles algún alimento, y no van a estar con ellos, se lo podrán entregar a los monitores de turno

DISTRIBUCIÓN ORIENTATIVA DE LOS TIEMPOS

Por tanto, este sería el esquema de un día, excepto los dos en los que hay excursión de día completo:

Mañanas: generalmente con salidas desde la instalación y actividades principales.

Tardes: talleres, manualidades, juegos...

Noches: después de la cena, espacios de animación dentro de las instalaciones, en algún sitio diferenciado de los adultos.

Todas las actividades de tiempo libre estarán realizadas por monitores **titulados** ayudados por otros en prácticas. Las de carácter deportivo las realizarán **guías de montaña**.

TRASLADOS A LAS ACTIVIDADES

Aunque los niños lleguen a la Base por **medios propios** -con sus padres- siempre que sea posible, procuraremos, para sus traslados, organizarlo dando las mínimas molestias, intentándolo en parte con nuestros recursos y en parte con los de los padres, para acercarlos al punto de actividad.

EQUIPAJE HASTA 8 AÑOS

Los monitores deben tener "a mano" de cada niño una bolsa, sobre todo si el alojamiento de ellos no está en la Base, que incluya para cada uno de ellos: bañador, toalla de piscina, ropa de recambio, gorro, prenda de abrigo e impermeable. (A pesar del plan previsto para cada día, los monitores lo adaptarán en atención a la climatología y al

ánimo de los niños, por lo que deberán disponer de indumentaria imprescindible para cada ocasión)

Zapatillas deportivas. Algún tipo de **botas** puede ser recomendable para lo más mayores.

Chubasquero, saco de dormir tanto si se aloja en el camping como para salir una de las noches de vivac; **Mochila** de tamaño mediano (40/50 litros) si fuera a la salida nocturna; o una más pequeña, sólo para ropa de abrigo, prenda impermeable y el picnic.

Útiles higiénicos personales. Pantalón corto, chanclas; cantimplora o **botella** para las excursiones; protector solar, linterna...

Una **camiseta blanca** o usada para teñir.

iniciación a las actividades de montaña a partir de 8 años

Una experiencia de vacaciones para niños y jóvenes orientada a crear en ellos la curiosidad por la práctica del montañismo y de las diferentes técnicas aplicadas a los deportes de montaña

nivel I: niños de 8 a 12 años

nivel II: jóvenes de 13 a 17 años

Plan de actividades y conocimientos a impartir

El conjunto de actividades que detallamos está pensado para estancias con una duración de **dos semanas**, el espacio de tiempo mínimo para desarrollar todos los contenidos del plan; pero lo hemos dividido en **dos ciclos**, pensando en chicos y chicas que acudan bajo la propuesta "**Campamento Base**", un programa de verano **sin padres**.

Por tanto, para estancias de **una semana**: desarrollaremos uno de los ciclos, aunque siempre realizarán la actividad de rafting -en el correspondiente nivel por edad- y los mayores de 13 años al menos uno de los tramos de barrancos

Para niños de 8 a 12 años

Preparación para disfrutar la montaña

Identificación de los distintos senderos de montaña, señalizaciones y marcas.

Lectura de caminos, lógica e intuición para los desplazamientos en un medio natural.

Salidas de mediodía y alguna de día completo por Itinerarios de media montaña, siguiendo caminos tradicionales (PR).

Ascensión a un collado.
Noche en un antiguo pueblo abandonado y técnica de vivac.
Marcha nocturna con linternas.

Orientación, el tiempo y el medio

Orientación, mediante el juego, con elementos básicos e indicios naturales.
Práctica por un circuito con algunas pruebas de orientación
La atmósfera y tipos de nubes.
Rastros y huellas de animales.
Valles fluviales y glaciares.
Vegetación de campo: árboles y arbustos; mamíferos más frecuentes.
Formación de las montañas.
Evolución de los glaciares en el entorno de una excursión de alta montaña.
Senda ecológica.

Aproximación a las técnicas de escalada

Taller de nudos de mayor uso en montaña para desplazarse y progresar.
Juegos de cuerdas.
Reconocimiento del material de escalada.
Técnica de trepada y descenso con cuerdas (rápel).
Montaje de tirolina, puente tibetano, paso mono, con estructura de escasa altura

Bicicleta y otras actividades de montaña

Iniciación al mundo de la bici con práctica de conducción.
Salida en bicicleta de montaña por un circuito llano
Técnica de remo y paseo en piragua.
Rafting infantil (6 Km).
Raid con orientación y pruebas de habilidad.

Propuestas complementarias

Tintado de camisetas.
Juego de pistas.
Malabares y cesperines (muñecos con cabeza de césped).
Juegos de agua y piscina.
Dinámicas de cooperación y trabajos en grupo.
Bailes y danzas del mundo.
Talleres de jabón, velas...
Clase diaria de inglés, o de conversación, durante algunas de las actividades *-diez horas a la semana-*

Actividades de noche

Fiesta de disfraces.
Preparación y desarrollo de una velada.
Dinámica de juegos nocturnos y gymkhana cooperativa.
Fuego clásico de campamento.
Taller de percusión con material reciclado.
Barbacoa.

Para jóvenes de 13 a 17 años

Preparación para disfrutar la alta montaña

Identificación de los distintos senderos de montaña, señalizaciones y marcas.
Lectura de caminos, lógica e intuición para los desplazamientos en un medio natural.
Indumentaria para caminar en montaña; calzado, ropa, mochila...
Alimentación y bebida en travesías.
Noche en refugio y técnica de vivac.

Itinerarios prácticos por media y alta montaña, con ascensión a una cima.
Excursión a un punto desconocido y marcha nocturna.

Orientación en montaña

Lectura de mapas y orientación clásica con la brújula.
Orientación por indicios naturales.
Práctica por circuito de orientación con balizas.

Meteorología

Uso del barómetro, predicción mediante datos y manejo de una estación meteorológica.
La atmósfera, tipos de nubes y formación de borrascas.
Presión atmosférica, humedad y temperatura.

El medio

Geomorfología glacial y periglacial, con observación e interpretación durante las excursiones.
Formación de las montañas y ciclo de las rocas; las metamórficas (pizarras) y las ígneas (granitos).
Los glaciares y las cuencas de recepción con observaciones durante los itinerarios.
Botánica básica e interpretación de las plantas principales del Pirineo.
Identificación de los mamíferos más frecuentes.

Aproximación a las técnicas de escalada y barranquismo

Taller de nudos de mayor uso en montaña para desplazarse y progresar.
Reconocimiento de los equipos de protección individual (EPI).
Sistemas en línea y montaje de instalaciones en horizontal y en vertical.
Montaje de reuniones y aseguramiento a un segundo.
Aplicaciones prácticas y sesión de escalada en pared.
Progresión por un barranco de iniciación.
Técnicas de descenso y tipos de anclaje.
Simulación en tierra de un barranco y planteamientos más frecuentes.
Descenso de un barranco de iniciación:
Primera etapa: tramo alto del Berros (3 rápeles).
Segunda etapa: tramo bajo del Berros (3 rápeles).

Bicicleta de montaña

Mecánica básica y práctica de conducción.
Lectura de trazados, técnicas de descenso y ascenso.
Circuito de llaneo y circuito con vehículo de apoyo.

Astronomía

Interpretación del cielo en verano e identificación de constelaciones y fases lunares.
Uso del planisferio.

Otras actividades de aventura

Iniciación al remo y salida de piragua en aguas tranquilas.
Rafting o descenso en lanchas neumáticas del Noguera Pallaresa (14 Km).
Tiro con arco.

Habilidades sociales para la convivencia en montaña

Taller de improvisación teatral y Cuentacuentos.
Taller de radio.
Taller de risoterapia mediante juegos.
Dinámicas de cooperación y trabajos en grupo.

Propuestas complementarias

Tintado de camisetas.
Fabricación y vuelo de cometas.
Elaboración de un blog con fotos comentando las actividades; la experiencia de cada día para compartir con amigos y familiares.
Taller de cocina enfocada a la alimentación de montaña: comida fría y preparación de una merienda.

Clase diaria de inglés, o de conversación, durante algunas de las actividades.

Actividades de noche

Preparación y desarrollo de una velada.

Dinámica de juegos nocturnos y la noche del terror.

Gymkhana cooperativa.

Fuego clásico de campamento.

Taller de percusión con material reciclado.

Barbacoa.

Niños y jóvenes sin los padres

A partir de los ocho años tienen la posibilidad de realizar el plan de actividades, ellos/as solos/as desde un programa que llamamos **Campamento Base**, dirigido por guías de montaña y técnicos deportivos, con alojamiento en **tiendas de campaña** para tres personas y con un régimen de comidas idénticos a los programas con padres; se realizan en estancias de **una o dos semanas** siendo el precio de la segunda semana un **25% menor** a la primera.

Equipaje a llevar

Botas de trekking o montaña, comprobando que las suelas conserven en buen estado los relieves.

Chubasquero, impermeable o capa de agua.

Saco de dormir, tanto para dormir en la Base como para hacer noche en refugios, realizar vivacs, etc. y **linterna**.

Mochila amplia, 70/80 litros *-para el nivel II, a partir de trece años-* para distribuir mejor el equipo necesario para las travesías con noche en refugio; o más **pequeña 40/50 litros**, para los más pequeños *-nivel I, hasta doce años-*; también para los mayores *-nivel II-* es necesario que dispongan de unas deportivas usadas, que se puedan mojar sin problemas, para la realización de los talleres de barrancos.

No olvidar, al preparar la maleta, **ropa de abrigo** como forro polar o sudadera gruesa *-es zona de montaña donde las noches son fresquitas-* gorra, pantalón corto o largo de montaña, bañador, cantimplora, protector solar, útiles higiénicos, toalla baño o de piscina y **tarjeta sanitaria**

Distribución de la semana *(de carácter orientativo)*

Sábado *(tarde)*: actividades de toma de contacto, taller de iniciación al rápel y escalada, paseo corto en bici o itinerario de observación; *(noche)* presentaciones y fuego de campamento.

Domingo: *(mañana)* taller de geología o botánica de alta montaña, técnica y aproximación al descenso de barrancos (N. II) *(tarde)*; taller de cuentacuentos, risoterapia; *(noche)* astronomía y observación de estrellas.

Lunes: travesía de alta montaña de uno o dos días de duración (N. II) durmiendo en refugio, conocimientos sobre la huella de los glaciares; itinerario de media montaña (N. I), los caminos y las señales, con noche de vivac.

Martes: *(mañana o tarde)* taller de meteorología, nudos y materiales de progresión en paredes y barrancos, simulación y práctica; circuito y técnica de orientación; senderismo por PR (N. I); mecánica de bicicleta; taller de teatro, radio... (N. II); taller de bailes y danzas del mundo (N. I); marcha nocturna (N. II), fiesta de disfraces (N. I)

Miércoles: *(mañana)* rafting, (N. I y II); *(tarde)* gymkhana, actividades complementarias -vuelo de cometas, tintar camisetas-; rastros, huellas y senda ecológica (N. I); *(noche)* cena-barbacoa, taller de percusión o juegos nocturnos.

Jueves: senderismo por el Parque Nacional de San Mauricio (N. II), meteorología, uso de la estación y previsión del tiempo; raid con pruebas de habilidad y orientación (N. I); ruta larga en bicicleta montaña (N. II); trepada y rápel (N. I); (noche) fiesta en la Base, velada o juego de pistas nocturno; noche en un pueblo abandonado (N. I)

Viernes: segundo descenso de barrancos, progresión, anclajes, reuniones (N. II); taller de mamíferos y plantas; tirolina y puente tibetano (N. I); iniciación al remo y salida de piragua; tiro con arco (N. II); (noche) fuego de campamento.

ALOJAMIENTOS Y CARACTERÍSTICAS

-pueden ser los mismos que el de los padres u otros-

A.- En **HOTEL (**)**, habitación para dos personas, en Esterrri d'Àneu.

B.- En **HOSTAL (**)**, habitación para dos personas, igualmente en Esterrri d'Àneu; y **habitaciones con baño** en la Base de similares características.

C.- En **APARTAMENTOS o CASAS DE PUEBLO**, de dos o tres habitaciones, para cuatro o seis personas, con baño compartido, en Esterrri d'Àneu; y **bungalows** de madera nórdica en la Base, de similares características.

D.- En **CAMPING**, con tienda instalada en la propia Base de Senderismo, incluyendo tienda canadiense con doble techo y cubeta hermética (2x3'35 m.) para dos personas, con colchón, estante y accesorios; hay también **caravanas** y algunas **cabañas** con baño compartido; todo ello se encuentra muy cerca de los módulos de servicios y duchas.

(*) La población de Esterrri d'Àneu se encuentra a trescientos metros de la instalación.

(*) En los apartamentos, bungalows y habitaciones en la Base no se incluye la limpieza diaria. Se entregarán limpios y preparados con ropa de cama.

LOS SERVICIOS

Todos los programas comienzan con la **comida** del **sábado** y finalizan con el **desayuno** del **sábado** que corresponda **-siete pensiones completas-**

Comedor por autoservicio; cocina casera tradicional con dos platos al menos para elegir. En los picnics para excursiones, se utilizarán preferentemente recipientes herméticos y bocadillos, alguno de ellos con alimentos cocinados.

Las estancias están definidas para bloques de **siete días**; para las de **catorce días**, se pueden combinar dos programas distintos de cuantos realizamos, acogiéndose uno de ellos a los **descuentos** señalados para **segunda semana**.ç

Guías profesionales **titulados** en las distintas especialidades y monitores con experiencia. Máximo un instructor por cada ocho participantes. Traslados con nuestros medios, autocares o vehículos de apoyo. **Seguros** de responsabilidad civil y de accidentes.

TRANSPORTE Y TRASLADOS

Los precios de los programas están indicados para realizar tanto el **viaje** a las instalaciones, desde los distintos lugares de origen, como el **traslado** a los puntos de encuentro para iniciar las actividades, por **medios propios**.

Se pueden gestionar por Gente Viajera desde Madrid, si se tratara de un grupo, tanto en autocar como en vehículos de alquiler de **8 plazas**.

Pero para individuales, siempre será más cómodo y económico, utilizar el transporte público: hasta Lleida en RENFE-AVE y Lleida-Esterrri en ALSA/ Alsina Graells; o desde

Barcelona, en la misma compañía hasta Esterri. En este caso, en la propia Base, se puede contratar los traslados a las actividades por cuenta de la organización: suplemento: **20 €** -niños-

Precio de la estancia

Programa **Guardería** (hasta 4 años)

nivel	tienda camping	cabaña/ caravanas	bungalows / aptos		habitaciones		
			3 hab	2 hab	Base	Hostal(**)	Hotel(**)
temporada baja	225 €	312 €	331 €	360 €	395 €	402 €	445 €
temp. media/Julio	250 €	330 €	346 €	370 €	425 €	432 €	450 €
temp. alta al 27/8	250 €	348 €	368 €	400 €	439 €	446 €	500 €

Programa **Juegos y talleres** (entre 4 y 7 años)

temporada baja	302 €	390 €	407 €	437 €	472 €	478 €	527 €
temp. media/Julio	335 €	415 €	431 €	455 €	510 €	517 €	535 €
temp. alta al 27/8	335 €	433 €	453 €	485 €	524 €	531 €	585 €

Programa **Iniciación a la montaña, nivel I** (de 8 a 12 años)

	tienda camping	cabaña/ caravanas	bungalows / aptos		habitaciones		
			3 hab	2 hab	Base	Hostal(**)	Hotel(**)
temporada baja	395 €	444 €	462 €	490 €	526 €	532 €	581 €
temp. media/Julio	395 €	475 €	491 €	515 €	570 €	577 €	595 €
temp. alta al 27/8	395 €	493 €	513 €	545 €	584 €	591 €	645 €

Programa **Iniciación a la montaña, nivel II** (de 13 a 17 años)

temporada baja	445 €	489 €	507 €	536 €	571 €	577 €	626 €
temp. media/Julio	445 €	525 €	541 €	565 €	620 €	627 €	645 €
temp. alta al 27/8	445 €	543 €	563 €	595 €	634 €	641 €	695 €

Nuestros descuentos a familias

Grupo familiar con dos hijos: 5% del importe de cada uno de ellos; con tres: 10%; con cuatro o más 15%.

No acumulables a otros descuentos; en estos casos, se elegirá el más favorable.